

9. Запрещается допускать к боям детей, не ознакомленных с фехтовальными правилами и правилами ведения боя и судейства.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

2.11. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Эффективность тренировки фехтовальщиков во многом определяется уровнем соответствия ее содержания конкретным теоретическим и методическим положениям, отражающим современные требования к структурным закономерностям ее построения и особенности соревновательной деятельности в видах оружия.

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса. Овладение техникой и тактикой ведения боя является основным содержанием тренировки фехтовальщиков, так как спортивные достижения в конечном счете определяются технической и тактической подготовленностью.

2. Планомерное улучшение (стабилизация) состава средств ведения поединков на основе учета базовых соревновательных действий в виде оружия. Формирование состава средств ведения поединков является частью технико-тактического совершенствования фехтовальщиков, направленной на улучшение количественных соотношений между объемами применения разновидностей действий.

3. Постоянное специализирование проявлений двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности. Ускорение процесса овладения средствами ведения поединков и повышения результатов в соревнованиях взаимосвязаны с уровнем психических и двигательных качеств. Ведь применение разновидностей действий в боях требует от участников проявлений быстроты, ловкости и выносливости. Кроме того, важное место принадлежит зрительно-моторным реакциям, вниманию, памяти и мышлению. Поэтому постоянное применение упражнений, направленных на специализирование качеств и навыков фехтовальщиков, ускоряет освоение действий в тренировках и их успешное применение в соревнованиях.

4. Индивидуализация состава действий, тактических моделей ведения поединков. Оснащение фехтовальщика средствами ведения поединков наиболее целесообразно на основе учета склонностей к проявлениям определенных двигательных и психических качеств, особенностям тактики при подготовке и применении действий.

5. Создание резервных функциональных возможностей у фехтовальщиков для обеспечения надежности их выступлений в главных соревнованиях годового цикла. Техничко-тактическое совершенствование

оказывает разнообразное воздействие на двигательную и психическую сферы фехтовальщиков. В целях обеспечения надежности выступлений на соревнованиях целесообразно проводить моделирование нагрузок, несколько превышая соревновательные. Тем самым у тренируемых создаются резервные функциональные возможности.

6. Комплексность воздействия на фехтовальщика при использовании средств технико-тактической подготовки. Упражнения, используемые при овладении техникой и тактикой фехтования, оказывают разнообразное воздействие на спортсмена. Так, выполнение атаки с максимальной скоростью предъявляет требования к технике и одновременно к специализированности быстроты, а многократное выполнение этого действия с максимальной скоростью направлено на повышение уровня выносливости и волевых проявлений. В то же время использование тренером (партнером) различных сигналов совершенствует восприятие и осмысление информации, двигательных реакций. Поэтому применение упражнений с многофакторными характеристиками обеспечивает разносторонность подготовленности занимающихся.

7. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки. В тренировке фехтовальщиков соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы подготовки, что определило их практически круглогодичное использование. Вместе с тем, учитывая различную значимость результатов соревнований и степень воздействия на двигательную и психическую сферы спортсменов, целесообразно их ранжирование по уровню квалификации участников и расположению в годичном цикле. Все это позволяет облегчить достижение подготовленности, а затем и психического восстановления после соревнований.

8. Учет тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности. Тренировке фехтовальщиков присуща многокомпонентность построения занятий при объективных различиях между эффектами воздействия отдельных средств. Поэтому, подбирая тренировочные упражнения, следует учитывать их взаимовлияние на двигательную и психическую сферы занимающихся. Например, использование баскетбола и футбола в значительных количествах в начале занятий (во время разминки) на определенное время ухудшает точность пространственных и временных оценок спортсменов в последующих поединках. Вместе с тем перед проведением боев хороший эффект дают

специализированные упражнения с оружием, разминочный индивидуальный урок.

9. Повышение сложности, объемов и интенсивности упражнений в многолетней тренировке по возрастным этапам подготовки юных фехтовальщиков. Уровень требований к двигательным и психическим компонентам подготовленности фехтовальщиков возрастает по годам обучения, а также по мере повышения их квалификации. Наблюдается и увеличение количества соревнований. Все это приводит к качественным изменениям в составе приемов и тактических умений, вызывая необходимость повышения объемов, интенсивности и сложности упражнений.

10. Комплектование состава спарринг-партнеров с учетом различий между ними по уровню квалификации, индивидуальным технико-тактическим и личностным характеристикам. Технико-тактическое совершенствование фехтовальщиков включает применение установок на проведение тренировочных боев. При этом важным является выбор спарринг-партнеров в целях активного воздействия на процесс овладения отдельными разделами тактики. В свою очередь, разнообразие тренировочных партнеров облегчает ведение поединков с неизвестными противниками, так как ускоряет приспособление к их манерам и формирует психологические установки на достижение побед в официальных турнирах.

11. Превалирование в тренировках разновидностей педагогических воздействий, адекватных возрастным и половым особенностям фехтовальщиков, их квалификации. В тренировке юных фехтовальщиков, особенно на этапе начальной специализации (10-13 лет), ощущается необходимость постоянного использования игровых методов и упражнений с партнером. На этапах углубленной тренировки (14-15 лет) и спортивного совершенствования (16-18 лет) увеличиваются объемы индивидуального урока, тренировочных боев и других соревновательных упражнений. Кроме того, выбор разновидностей педагогических установок при освоении действий должен определяться достигнутым уровнем специализированности двигательных и психических качеств, учетом сенситивных периодов их развития.

Учет основных принципов построения тренировки, особенно при выборе упражнений и нормировании нагрузок, позволит интенсифицировать специализированную соревновательную деятельность фехтовальщиков, ускорит повышение их квалификации.

2.12. Методы технико-тактического совершенствования

Общепринятые в теории спорта методы тренировки двигательных качеств занимающихся (повторный переменный и др.) и методы овладения двигательными действиями (расчлененный, целостный и др.) не в полной мере позволяют обеспечить повышение квалификации фехтовальщиков. Объясняется это прежде всего постоянно меняющимся составом действий и разнообразием тактических ситуаций в бою, что требует от спортсменов специализированности двигательных качеств и психических функций. Поэтому в тренировке фехтовальщиков необходимо постоянное совмещение задач овладения способами ведения боя и разнообразия требований к их двигательной и психической сферам.

Таким образом, методы технико-тактического совершенствования фехтовальщиков, используемые самостоятельно и в различных сочетаниях, обеспечивают:

- овладение отдельными действиями и их комбинациями; усложнение условий выбора действий и реализации тактических намерений;
- создание ситуаций для подготовки и применения действий в отдельной схватке и в динамике боя.

1. Повторение действий в заданных ситуациях. Применение данного метода позволяет создавать прочные и специализированные навыки движений оружием и передвижений.

2. Нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий. Повторение действий непрерывными сериями продолжительностью до 1-2 минут позволяет моделировать в тренировках специфику требований к нагрузкам на двигательную и психическую сферы занимающихся.

3. Сочетание альтернативных действий при специализировании реагирования. Данный метод помогает осваивать применение действий с альтернативным выбором и действий с переключением.

4. Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях.

5. Усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий. Построение упражнения предусматривает первоначально самостоятельный выбор и применение спортсменом разновидностей

двухтемповых атак на основе анализа действий разведки, а затем и информации тренера об установке противника на применение определенного действия.

6. *Самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена на применение действий.* Передача спортсмену инициативы выбора ситуации в индивидуальном уроке, которую тренер затем воспроизводит, ускорит принятие и реализацию занимающимися тактических решений и увеличит объемы применения преднамеренных действий.

7. *Моделирование тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке.* Совершенствуя тактические сюжеты, начинаемые подготавливающим действием или преднамеренной атакой и завершаемые одним из предполагаемых действий, удастся в определенной мере воссоздать условия тактической борьбы.

8. *Моделирование вероятностной последовательности применения действий в бою.*

9. *Регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций.* Управляя напряженностью действий спортсмена на основе подбора упражнений, удастся ускорять перенос освоенных в тренировках действий и тактических умений в условия боя, повышать надежность тактических решений в соревнованиях.

2.13. Методика совершенствования приемов передвижений

Формирование эффективной системы применения приемов нападения и маневрирования включает усовершенствование процесса овладения отдельными способами передвижений и их комбинациями, а также варьированием пространственными параметрами их выполнения. При этом крайне важна постановка самостоятельных педагогических задач и использование определенных ситуаций и упражнений, приближающих условия тренировочных занятий к обстановке соревнований. Стандартизация двигательных структур выполнения передвижений, необходимый уровень специализированности зрительных реакций, регулирующих параметры, достигается серийным выполнением приемов нападения и маневрирования и их комбинаций с установками на максимальную длину и быстроту, экономичность и сохранении типовой координации движений, в том числе на фоне усталости.

Изменения состава средств передвижений целесообразно осуществлять в трех направлениях, а именно:

- улучшить соотношение между объемами применения в поединках приемов нападения и приемов маневрирования;
- увеличить или сократить применение отдельных разновидностей передвижений;
- освоить определенные комбинации приемов.

Концентрируя усилия на совершенствовании отдельного приема передвижений, следует учитывать возможности определенных взаимосвязей с другими приемами. Так, когда применяется комбинация выпад и повторный выпад, вполне реальны те же тактические задачи, что и решаемые за счет скачка и выпада, однако с несколько большей степенью риска получения удара или укола. В определенных ситуациях, особенно при ограниченной дистанции для отступления у противника, целесообразны замены между комбинациями скачок и выпад + «стрела», комбинацией скачок и выпад + выпад, комбинацией выпад + «стрела» + бег вперед.

Среди приемов маневрирования бег вперед (рапира и шпага) с успехом заменяют на шаги вперед, так как шаги начинаются преднамеренно, при предположении быстрого и длинного отступления противника. Однако замена шагов назад бегом назад имеет смысл лишь для максимально быстрого разрыва дистанции, реагируя на ожидаемую атаку противника, в то время как реализация оборонительных намерений для применения ответа или контратаки более эффективна при отступлении шагами назад.

2. Выпад, скачок и выпад, «стрела» без связи с другими приемами передвижений несут в современных боях преимущественно функции подготавливающих средств, а также нередко предшествуют применению контратак или защит с ответом в виде действий последующего намерения.

Создание ситуаций для экспромтных повторных атак с выпадом или «стрелой» следует использовать в ограниченных объемах, так как из опыта известно, что неожиданный переход с выпада к повторному выпад, а тем более к «стреле» требует от спортсмена значительных физических усилий и переключения внимания и в то же время облегчает противнику использование оборонительных действий.

Подготавливающий выпад лучше всего сочетается с защитой и ответом и последующим отступлением серией шагов назад и ответом, контратакой

или переключением в отступлении к уколу с прямой рукой. При освоении данных комбинаций в индивидуальном уроке тренер не реагирует в отдельных схватках на начало атаки занимающегося, а в момент достижения им двухопорной фазы быстро сближается, бездействуя оружием и вынуждая к быстрому закрытию назад и сохранению максимальной бдительности, добиваясь также отсутствия неадекватных движений оружием.

Совершенствование «стрелы» в рапире во многом пред назначено для овладения умением экспромтно варьировать пространственные параметры продвижения к противнику в ходе нападения, что, безусловно, легче в беговой технике. Данное положение и диктует построение упражнений, в которых тренер, противодействуя атакующему ученику, неожиданно для него отступает или сближается с различной длиной и быстротой, дополняя схватки встречным нападением в различные секторы (или защитным движением).

3. В тренировке выпада особое внимание уделяется овладению прыжковой техникой с длинным продвижением фехтовальщика вперед в горизонтальной плоскости, высоким положением таза и небольшим наклоном туловища вперед в конечном положении. При этом нет необходимости в продолжительной фиксации выпада, после которого следуют обычно закрытия назад в технике скачка и переход в серию шагов назад.

4. Целесообразно выполнение тренировочных серий приемов маневрирования шагами (1-2 мин) в сочетании с отдельными нападениями, учитывая необходимость многократно наступать и обороняться, подбирать удобную дистанцию и благоприятные моменты для начала схваток при подготовке и применении действий в поединке. Упражнения дополняются установками на сохранение стандартных положений боевой стойки, соблюдение типовой структуры и элементов движений. Необходимыми являются задания на сокращение продолжительности шага как фрагмента нападения - шаг вперед и выпад, уменьшение продолжительности одноопорных фаз при выполнении разновидностей нападений, что создает благоприятные условия маскировки начала атак, уменьшение вероятности неожиданных действий со стороны противника. Длина нападений варьируется в основном за счет завершающей части, которой чаще всего является выпад, для чего тренер (партнер) должен в произвольной последовательности чередовать различные по длине сближения, отступления, неожиданные остановки на месте.

5. Совершенствование состава средств передвижений с учетом характеристик единоборства на разных видах оружия реализуется прежде всего на основе упражнений, предусматривающих преимущественное использование пяти разновидностей приемов передвижений - шагов вперед и шагов назад, выпада, шага (скачка) вперед и выпада, комбинаций приемов нападения и маневрирования. При этом скачки вперед и назад, бег (скрестные шаги) вперед и назад, «стрела» (только для рапиры и шпаги) совершенствуются преимущественно в сочетании с другими разновидностями приемов передвижений.

Среди комбинаций приемов нападения и приемов маневрирования многократно повторяться должны прежде всего следующие их разновидности:

шаг назад и выпад;

серия шагов вперед и скачок вперед и выпад;

шаг назад и скачок вперед и выпад;

серия шагов вперед и скачок вперед и выпад.

Комбинации приемов, завершаемые «стрелой», используются как частный случай, а их многократное повторение в тренировках целесообразно лишь для отдельных спортсменов с учетом индивидуальных склонностей к применению в атаках прыжковой и беговой техники движений ногами. В ограниченных количествах комбинации приемов, завершаемые «стрелой», необходимы в тренировке всех квалифицированных фехтовальщиков на рапирах с задачами варьирования их длиной при неожиданных ответных передвижениях вперед или назад тренера или партнера.

Нападение - шаг (скачок) вперед и выпад, а также изолированно от других приемов выполняемый выпад наиболее эффективно тренируются при следующих педагогических установках:

а) достичь максимально быстрых и малозаметных стартовых характеристик, устойчивого конечного положения, облегчающего выполнение без задержки закрытия назад или вперед для повторного нападения (естественно, что это наиболее реально с использованием нападения средней длины);

б) достичь максимальной общей длины или максимальной длины конечной (стартовой) фазы, максимальной частоты перестановки ног в момент их опоры на дорожку при выполнении скачка вперед и выпада;

в) увеличить продолжительность фазы полета в прыжковом выпаде, в тренировке скачков вперед, закрытий назад после выпада с фазой полета и приземлением в боевую стойку.

В групповом уроке данные установки применимы первоначально во время специализированной разминки, где приемы передвижения выполняются серийно, поточно, самостоятельно с воображаемым противником, при имитации движений партнера (тренера). В упражнениях на мишенях и тренажерах целесообразны четкие установки на применение разновидностей приемов нападения с заданных тренером дистанций, например, со средней - выпад, с дальней - шаг (скачок) вперед и выпад или комбинация приемов нападения и маневрирования.

Акцентируется внимание на преимущественное использование нападения - шаг (скачок) вперед и выпад с дальней дистанции против стоящего на месте противника или незначительно отступающего, комбинаций приемов нападения и маневрирования в ситуациях длинного отступления партнера (противника). Применение выпада предназначается как средство подготовки атак, а также для атаки (ответа) со средней дистанции на стоящего на месте или сближающегося противника. 6. Завоевывание пространства поля боя необходимо сочетать со стремительностью продвижения к противнику и готовностью начать атаку или защиту в случае активного противодействия с его стороны независимо от длины и быстроты начавшегося приближения. Оптимальное сочетание данных задач возможно при инициативе начала схватки за счет серии шагов вперед. При выполнении комбинации из нескольких непрерывных шагов вперед спортсмен подвергается гораздо меньшему риску реагирования на ложные действия противника, используемые нередко в качестве зрительных помех. Кроме того, начавший сближение серией шагов получает также реальный шанс перехода в атаку при замедлении противником отступления. Благодаря приобретенной максимальной инерции сближения и наклону туловища вперед движения спортсмена оружием сохраняют требуемые технические параметры.

7. Для совершенствования умения варьировать пространственными параметрами атаки по ходу ее выполнения целесообразны преднамеренные и преднамеренно-экспромтные атаки с различными комбинациями приемов нападения. При их выполнении в уроке, реагируя на противодействие тренера (партнера) со сближением в начальной фазе атаки, занимающийся укорачивает нападение. В свою очередь, преднамеренно-экспромтные комбинации в виде двух (трех) последовательно выполняемых действий

создают возможности для удлинения нападений. При этом атакующий спортсмен на каждом из отрезков комбинации действует оружием адекватно возникающей ситуации, завершает атаку заранее избранным способом или парирует неожиданную контратаку и наносит ответ.

Следует иметь в виду, что двухступенчатые и трехступенчатые комбинации нападений могут быть различной продолжительности в атаках с действием на оружие, атаках с финтами, атаках с переключением к защите и ответу или к нападению в открывающийся сектор. Однако в простых атаках следует максимально удлинять начальную часть комбинации, чтобы избежать задержек в движениях оружием и других технических погрешностей при завершении нападений.

Повышение уровня адекватности дистанционных и моментных параметров выполнения приемов нападения и их комбинаций осуществляется в индивидуальных уроках и упражнениях с партнером первоначально на основе заданий, в которых тренер (партнер) изменяет дистанцию начала схватки, а спортсмен самостоятельно определяет длину комбинации в соответствии с возникшей ситуацией. Целесообразно также в последующем передавать инициативу подбора дистанции начала схватки спортсмену и произвольное применение разновидности нападения.

Стабилизация динамических характеристик выполнения разновидностей нападений достигается моделированием ситуаций с рефлекторными помехами со стороны тренера в виде неожиданных отступлений и сближений, выполняемых в различные моменты развития схваток, применением уклонений вниз и в стороны, запаздывающих контратак, ремизов и защит оружием, варьированием длиной и быстротой отступлений.

Оптимизация пространственных параметров должна быть ориентирована прежде всего на реализацию тактических установок, например:

а) применять приемы с укороченными параметрами, главным образом выпада, шага (скачка) вперед и выпада, а также шагов вперед и назад в качестве компонентов подготавливающих действий;

б) преднамеренно выбирать параметры приемов нападения и разновидности комбинаций с учетом предполагаемого взаимоперемещения спортсмена и противника в предстоящей схватке;

в) предвосхищать длину выполнения нападений (сближений и отступлений), реагируя на неожиданные перемещения (остановки на месте) противника или тренера по ходу схватки.

Типовые пространственные и моментные параметры выполнения приемов нападения и маневрирования и их комбинаций осваиваются при ведении поединков на заданной тренером дистанции (дальней, сверхдальней, средней), а также в условиях произвольного чередования спортсменом различных дистанций для начала схваток. Скрыть начало и содержание подготавливаемой атаки можно серией приемов маневрирования, а также приемов, составляющих стартовую часть комбинаций приемов нападения, как с учетом расстояния до противника перед схваткой, так и его предполагаемого перемещения по направлению и длине.

Повышение адекватности дистанционных и моментных параметров выполнения средств нападения в большей мере способствует их совершенствованию в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью, моделируемых в индивидуальных уроках и упражнениях с партнером.

Предвосхищения длины атак, отступлений и сближений, дистанции и момента начала действий совершенствуются при неожиданных для спортсмена перемещениях тренера (партнера). Подобные упражнения служат также повышению уровня координации движений при переключениях от приемов нападения к приемам маневрирования, и наоборот.

Для совершенствования моментных параметров выполнения приемов нападения целесообразны установки на серийное выполнение комбинаций приемов нападения и маневрирования в упражнениях на мишенях, с партнером, в индивидуальных уроках с акцентом на нанесение укола или удара в одноопорной фазе, при опережающем выпрямлении вооруженной руки момента постановки на опору впереди стоящей в выпаде ноги.

8. Приемы маневрирования, совершенствуемые обычно в процессе решения преднамеренных оборонительных задач, используются параллельно с защитой и ответом или для удлинения атаки противника предварительным отступлением с целью успешного применения контратаки. Вместе с тем в поединках постоянно ощущается необходимость быстрого экспромтного отступления вслед за неудачной контратакой (или ответом), а также при переключении к обороне после атаки, оказавшейся короткой и вызвавшей переход противника в ответную атаку. Поэтому в индивидуальном уроке

тренер должен искусственно создать ситуации безрезультатного применения учеником совершенствуемых действий для последующего быстрого и неожиданного сближения с ним. Таким образом, будут созданы ситуации для экспромтного маневрирования, в процессе которых осваивается умение быстро перемещаться по фехтовальной дорожке в различных направлениях, переключаться от нападений выпадам к сериям шагов вперед и назад, что особенно важно в отступлении.

9. Использование приемов нападения и их комбинаций в целях разведки во многом аналогично завоеванию пространства поля боя. И это естественно, так как в высокоманевренном поединке удастся разведать оборонительные намерения противника со сверхдальней дистанции лишь за счет длинного сближения и угрозы нанесения укола или удара. Следовательно, наиболее эффективными являются нападения со скачком и выпадам, комбинация из серии шагов и выпада. Крайне опасно начинать разведку в рапире в сближении бегом, так как со стороны противника реальна в подобном случае успешная атака на подготовку или ответная атака.

Преднамеренно выполняемые комбинации приемов маневрирования, направленные на разведывание атакующих намерений противника, совмещаются с ложными контратаками или защитами при ведущей задаче перемещения по полю боя, не допуская приближений противника на критическую дистанцию, с которой возможно нанесение удара или укола.

10. Расширение состава используемых приемов нападения и маневрирования осуществляется в индивидуальных уроках, тренировочных боях, упражнениях с партнером на основе заданий, содержащих произвольное чередование самостоятельно выбранных, адекватных предстоящей ситуации их разновидностей. Например, нападение - шаг (скачок) вперед и выпад с дальней дистанции чередуется с комбинациями - шаг вперед + скачок и выпад, шаг (скачок) вперед + «стрела». Целесообразно также чередование следующих разновидностей комбинаций, выполняемых на отступающего тренера (противника): шаг (скачок) вперед и выпад + выпад, скачок вперед + шаг и выпад, бег (скрестные шаги) вперед + «стрела».

Усложнению ситуаций служит дополнение упражнений непрерывным маневрированием шагами вперед и назад в целях подготовки оптимальной дистанции для начала схватки. При этом разнообразие состава комбинаций передвижений достигается преимущественно заменой их стартовой части произвольным чередованием шагов, скачков, бега (скрестных шагов).

Расширение состава разновидностей приемов должно ориентироваться на уровни взаимосвязей объективных факторов, определяющих динамику специализации и индивидуализации состава приемов передвижений. С учетом принципа взаимоисключения (если спортсмен склонен к применению шага вперед и выпада, то нет смысла увеличивать объемы «стрелы» из-за практически одинаковых целевых установок для их применения), а также принципа взаимозамены (для затруднения противникам тактических оценок закончившихся схваток) целесообразны чередования комбинаций приемом нападения, имеющих сходные координационные основы их выполнения.

11. Варьирование составом компонентов в комбинациях приемом нападения и маневрирования необходимо как в тактических целях, так и для повышения качества перемещений фехтовальщиков по дорожке в неожиданно возникающих ситуациях со значительными но длине преследованиями противника. Осваиваются они на основе следующих педагогических установок:

а) поочередно выполнять две (три) разновидности комбинаций приемов в определенной ситуации, многократно повторяемой в упражнении с тренером (партнером), например:

- серию шагов назад + бег назад;

- скачок назад + бег назад;

- скачок назад + серию шагов назад;

- скачок вперед и выпад + выпад, выпад + скачок вперед и выпад, скачок вперед и выпад + «стрела»;

б) изменять состав приемов в комбинации, реагируя на перемещения тренера (партнера), например:

- шаг вперед и выпад (тренер или партнер стоят на месте), шаг вперед + серия шагов вперед + выпад (реагируя на отступление тренера или партнера), шаг вперед + скачок вперед и выпад (реагируя на отступление тренера или партнера).

12. Средние данные ширины боевой стойки являются достаточно консервативными. Однако при этом увеличение минимальных и максимальных показателей по мере повышения квалификации и стажа занятий, видимо, в связи с ростом напряженности борьбы за победу и повышение рангов соревнований в годичных циклах тренировки. Все это определяет

необходимость контроля со стороны тренеров во время боевой практики и официальных соревнований за параметрами боевой стойки в целях применения необходимых коррекций. В частности, использование оборонительной тактики нередко вызывает увеличение ширины боевой стойки, а также неоправданное сужение боевой стойки в поединках с уступающими по квалификации противниками.

13. Дистанция маневрирования и дистанция начала схватки являются важными критериями оценки адекватности состава приемов и пространственных параметров их выполнения квалифицированными фехтовальщиками на рапирах. Вместе с тем анализ соответствия длины дистанции проводится совместно с оценками эффективности применения атак и средств противодействия атакам, оценками использованного соотношения между подготавливающими средствами и наступательными и оборонительными действиями. Необходимо и сопоставление длины используемых спортсменами дистанций и их роста-весовых данных, а также двигательных возможностей по преодолению пространства фехтовальной дорожки.

14. Индивидуализация приемов передвижений требует учета нескольких положений, в частности:

- а) выявления склонностей конкретных спортсменов к применению определенных разновидностей приемов маневрирования и приемов нападения, например нападения - шаг (скачок) вперед и выпад, серии выпадов, серии шагов, скачка вперед или скачка назад. Затем должна проводиться планомерная реализация установок на их совершенствование и включение в комбинации приемов;
- б) учета общей оснащенности занимающихся приемами передвижений, определяемой уровнем их квалификации и стажа занятий;
- в) учета антропометрических данных (прежде всего роста-весовых) и уровня скоростно-силовых показателей, оцениваемых по результатам двигательных тестов, главными среди которых являются прыжок в длину с места толчком двух ног, тройной прыжок с места, бег на 60 м или челночный бег - 4 отрезка по 15 метров с тремя поворотами.

Индивидуализация количественных соотношений между разновидностями типовых приемов передвижений осуществляется первоначально посредством расширения круга разновидностей приемов нападения и маневрирования и их комбинаций, выполняемых после предварительного

отступления или сближения, а также разнообразия ситуаций их применения. Учитываются и объективные связи между определенными средствами, индивидуальные склонности спортсменов к применению отдельных приемов.

Фехтовальщики с небольшими ростовыми данными (рост менее 170 см) и невысоким уровнем скоростно-силовых качеств преимущественно осваивают комбинации - шаг вперед, скачок и выпад, шаг (скачок) вперед, выпад и выпад, шаг (скачок) вперед и «стрела». Спортсмены высокого роста (более 170 см) или со средними скоростно-силовыми данными совершенствуют комбинации, стартовая часть которых состоит преимущественно из серии шагов вперед, скрестных или приставных шагов, заканчивающихся выпадом. Спортсмены, склонные к беговым формам перемещения, осваивают комбинации бег (скрестный шаг) вперед, выпад («стрела»), скачок вперед и скрестный шаг вперед и выпад.

Фехтовальщикам, склонным к наступлению, целесообразно форсировать разнообразие приемов сближения в подготавливающих целях на основе принципа взаимозамены их разновидностей для последующего применения типовых приемов нападения и их комбинаций. Расширение состава приемов нападения достигается путем моделирования в индивидуальных уроках и упражнениях с партнером ситуаций, требующих их преднамеренного выбора в заданных ситуациях. Для тренировочных боев даются установки на увеличение объемом подготавливающих нападений с выпадом или шагом (скачком) вперед и выпадом, преднамеренное их чередование с действительными атаками.

Фехтовальщикам, склонным к обороне, рекомендуется преднамеренно чередовать нападения с выпадом на сближающихся противников и разновидности нападений после предварительного отступления шаг (скачок) назад и выпад («стрела»), шаг (скачок) назад и шаг (скачок) вперед и выпад.

15. Совершенствованию техники передвижений фехтовальщиков служит увеличение моторной плотности тренировочного процесса, психической напряженности применяемых упражнений и боевой практики, в том числе осуществляемых путем маневрирования на ограниченном пространстве дорожки, ведения поединков вблизи «границы». Могут быть также использованы и ограничения времени поединков, ситуации с критическим счетом, установки на создание сближенной дистанции, скоротечная подготовка действий и неожиданные сближения, остановки и отступления, серии боев на фоне утомления.

16. Нередко возникают необычные комбинации приемов нападения и маневрирования, которые вытесняют общеизвестные их сочетания, даже такие, как выпад и повторный выпад, скачок и выпад и «стрела», особенно в ситуациях преследования противника на всю длину поля боя. Однако наиболее элементарным способом удлинения атаки является переход в рапире после любого из нападений в ускоряющийся бег. При этом удлинение атаки эффективно лишь в том случае, если нападающему спортсмену до перехода к повторному нападению удалось достаточно сблизиться с противником (примерно до средней дистанции), когда финты или действие на оружие представляют реальную угрозу. В этом случае нападение сохранит право «атаки» и возможности его разнообразного завершения. Преследованием же противника на дальней дистанции удастся лишь завоевать пространство поля боя, превращая наступление в подготавливающее действие.

Технически более сложно выполнение комбинаций приемов нападения и маневрирования, составленных из скачка и выпада, последовательно дважды выполняемых, скачка и выпада и повторного выпада.

Помимо нетиповых комбинаций, начинаемых приемами нападения (выпадом, «стрелой», скачком и выпадом), целесообразно также освоение комбинаций, состоящих из серии шагов назад и «стрелы», шагов назад и скачка и выпада с повторным выпадом.

Свободное координирование движений и непрерывность передвижений фехтовальщика по полю боя при адекватном варьировании пространственными параметрами являются отдельными элементами мастерства при выполнении любых комбинаций приемов нападения и маневрирования.

2.13. Этапы спортивной подготовки

Этап начальной подготовки охватывает возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей (10-12 лет). Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Цель первого этапа многолетнего обучения детей фехтованию – выявить способных детей и создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого поколения.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

1. Набор детей для занятия фехтованием не имеющих медицинских противопоказаний к этому.
2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки.
3. Ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика боя.
4. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам фехтования.

В практике организации обучения фехтованию детей 10-12 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения занятий, т.к. они создают благоприятный эмоциональный фон.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений требует проявления внимания, которое дети 9-10 лет могут удерживать не более 10 минут. Поэтому при проведении упражнений необходимо переключение внимания между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

Фехтовальная тренировка ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются и используемые простейшие атаки и защиты, тренируемые без значительных по объему повторений.

К концу 1-го года обучения в группах начальной подготовки занимающиеся должны знать:

- правила безопасности на занятиях;
- виды оружий для фехтования;
- стойки, позиции;
- особенности держания оружия;
- правила фехтования.

Уметь:

- выполнять простейшие приемы фехтования (уколы, передвижения);
- выполнять круговые движения клинком;

- выполнять атаки - батман;
- осуществить уколы с полувыводами;
- некоторые виды защит;

К концу 2-го года обучения в группах начальной подготовки учащиеся должны знать:

- режим дня и правила гигиены;
- основные средства фехтования;
- развивающие и укрепляющие упражнения;
- основные способы нападений;
- специальные термины по фехтованию;
- пространство поля боя;

Уметь:

- выполнять боевые стойки;
- проявить двигательную реакцию;
- выполнять выпады, покачивания, двойные выпады;
- выполнять атаки и контратаки;
- выполнять различные защитные действия;
- провести комплексы разминок.

К концу 3-го года обучения в группах начальной подготовки учащиеся должны знать:

- правила соревнований;
- дозировку физической нагрузки;
- способы проведения и виды соревнований;
- фехтовальные термины.

Уметь:

- разобрать соревнования по правилам;

- видеть и корректировать ошибки;
- выполнять все виды атак, стоек;
- выполнять более сложные защитные действия.

Во время учебно-тренировочного этапа обучения фехтованию стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлении двигательных реакций, осваиваются базовые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований. Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты. Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Важны также упражнения на проявление ловкости и развития силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек.

По итогам 1-го и 2-го года обучения в группах учебно-тренировочного этапа учащиеся должны знать:

- атаки с батманом;
- атаки с двойным переводом;
- атаки после подготавливающего отступления;
- атаки второго намерения;
- атаки с удвоенным переводом;
- атаки второго намерения.

Уметь:

- атака – батман прямой в верхнее соединение и укол прямо на противника (тренера),;
- атака – круговой батман в верхнее соединение и укол прямо (перевод);
- атака – двойной перевод из 4-го и 6-го соединений с шагом вперед и выпадом;
- атака – перевод во внутренний сектор с выпадом;
- атака – прямой батман в 4-е, 6-е соединение и укол прямо;

- атака второго намерения уколом прямо с переключением к прямой верхней контрзащите и контрответу уколом прямо, стоя на выпаде;

- атака – удвоенный перевод из верхнего соединения;

- атака второго намерения уколом прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из верхнего соединения, затем прямая контрзащита и контрответ прямо.

По итогам обучения в группах учебно-тренировочного этапа свыше 2-х лет учащиеся должны знать:

- комбинации приемов передвижений;

- простые атаки;

- атаки;

- контратаки;

- повторные атаки;

- атака на подготовку – прямой (полукруговой) батман в 4-ое соединение и укол прямо.

Уметь:

- выпад и шаг и выпад;

- шаг и выпад и выпад;

- выпад и «стрела»;

- укол прямо из 7-ой и 8-ой позиции;

- укол прямо из 7-го соединения;

- атаки с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений;

- тройной перевод во внутренний и наружный секторы;

- удвоенный перевод из 6-го и 4-го соединения;

Контратаки:

- уколом прямо с оппозицией в 6-ое соединение, стоя на месте и с отступлением;

- уколом прямо (переводом) во внутренний сектор с уклонением вниз;
- уколом прямо из 8-ой позиции, 4-го соединения;

Повторные атаки:

- уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника;
- прямым батманом в 4-ое соединение и уколом прямо;
- атака второго намерения уколом прямо (переводом) в верхний сектор (прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемая прямой верхней контрзащитой и контрответом прямо, стоя на выпаде.

Целью этапа совершенствования спортивного мастерства является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным. На этом этапе, как правило, тренируются только перспективные одаренные фехтовальщики.

Основные задачи: расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения.

Основное направление на специализирование психофизических функций, в результате которого сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой.

В возрасте 16-17 лет начинает формироваться индивидуальный стиль поединка, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Уровень быстроты движений постоянно повышается, что создает благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявление динамической силы. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся. Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков 16-17 лет является специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений.

Лучшие фехтовальщики выступают в юношеских национальных и региональных первенствах по своей возрастной категории, а отдельные занимающиеся даже в международных турнирах.

По итогам 1-го года обучения в группах этапа совершенствования спортивного мастерства занимающиеся должны знать и уметь:

-Комбинации передвижений:

- скачок назад и выпад;
- выпад и «стрела»;
- шаг вперед и выпад и «стрела»;
- шаг вперед и «стрела»;
- шаг назад и «стрела»;

Атаки простые:

- переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений;
- уколом прямо из 7-го соединения;
- переносом из 6-го и 4-го соединений в верхние секторы;

Атаки с финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений:

- финт прямо и перенос во внутренний (наружный) сектор;
- финт переводом и перенос во внутренний (наружный) сектор;
- финт переносом и перенос во внутренний (наружный) сектор;

Атаки с действием на оружие:

- батман в 6-е соединение и перевод в наружный сектор;
- батман в 4-е соединение и перевод во внутренний сектор;

Атаки на подготовку:

- финт прямо и перевод во внутренний (наружный) сектор;
- двойной перевод в верхние секторы;
- батман в 6-е соединение и укол прямо;

Повторные атаки:

- двойной перевод из верхних соединений;

- действие на оружие в верхнее соединение и переводукол прямо (переводом) из 4-го (6-го) нейтрального соединения;

Атаки второго намерения, завершаемые:

- повторной атакой двойным переводом;

- ремизом;

- повторной атакой с финтом прямо и переводом в открывающийся сектор;

Защиты:

- прямые – 2-я и 1-я;

- полукруговые – 2-я и 1-я;

- полукруговые – 7-я и 8-я;

Контрзащиты круговые 6-я и 4-я;

Контрответы переводом из 4-ой и 6-ой контрзащит;

Ремиз на задержанный ответ уколом прямо из 4-го соединения;

Ремиз переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.

По итогам обучения в группах этапа совершенствования спортивного мастерства свыше 1-го года учащиеся должны знать и уметь:

Простые атаки:

- уколом прямо из 7-го и 8-го соединений;

- переводом в бок из 7-го соединения;

- переводом в верхний сектор при перемене противником соединения;а

Атаки с финтом в открытый сектор и уколом в открывающийся верхний сектор из нижних позиций и соединений;

Атаки с действием на оружие:

- батман во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор (бок);

- батман в 6-е соединение и перевод в наружный сектор;

Повторные атаки

- уколom прямо, реагируя на отступления противника;

Атаки после подготавливающего отступления:

- перевод во внутренний (наружный) сектор;

- батман в 4-е соединение и укол прямо (переводом);

Атаки на подготовку:

- прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо;

Ремизы на задержанный ответ:

- уколom прямо из 4-го соединения;

Защиты круговые:

- 7-я;

- 8-я;

Контрзащиты:

- круговая 6-я;

- круговая 4-я;

Контрответы:

- уколom прямо (переводом) с выпадом из 4-й (6-й) защиты;

- переводом в верхний сектор из 8-й защиты ;

Контратаки:

- уколom прямо из 8-й позиции;

Уколom прямо из 4-го соединения;

Приемы ведения ближнего боя:

- ответы уколom прямо (переводом) согнутой рукой.

2.14. Целирование спортивных результатов

1. ~~Увеличение~~ спортсменов школы во всероссийских турнирах, в том числе кадетских

2. ~~Повышение~~ спортсменов школы в призовые места на соревнованиях;

3. Попадание спортсменов в сборную команду страны;
4. Выступление на международных турнирах;
5. Попадание в призовые места на международных турнирах;
6. Выполнение нормативных требований для получения разрядных званий согласно ЕВСК.

3. Система контроля

Система контроля и зачетные требования включают в себя конкретизацию критериев подготовки занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.

На этап начальной подготовки зачисляются дети с 9 лет, предоставившие справку о том, что не имеют медицинских противопоказаний для занятий спортом; и успешно выполнившие нормативные требования, установленные федеральными стандартами по фехтованию.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине - 3 раза	Подтягивания на перекладине - 1 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

На следующий этап спортивной подготовки зачисляются занимающиеся, успешно сдавшие контроль-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки:

НОРМАТИВЫ

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	бег 20 м (не более 4 с)	бег 20 м (не более 4 с)
Координация	челночный бег 4 x 15 м (не более 15,1 с)	челночный бег 4 x 15 м (не более 16,1 с)
	челночный бег 4 x 5 м (не более 8,0 с)	челночный бег 4 x 5 м (не более 8,1 с)
	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз)	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	кистевая динамометрия (не менее 26 кг)	кистевая динамометрия (не менее 21 кг)
Скоростно-силовые качества	высота выпрыгивания (не менее 25 см)	высота выпрыгивания (не менее 22 см)
	прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)	прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	тройной прыжок с места (не менее 5,6 м)	тройной прыжок с места (не менее 5,3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	бег 20 м (не более 3,6 с)	бег 20 м (не более 3,7 с)
Координация	челночный бег 4 x 15 м (не более 14,4 с)	челночный бег 4 x 15 м (не более 15,5 с)
	челночный бег 4 x 5 м (не более 7,4 с)	челночный бег 4 x 5 м (не более 7,8 с)
	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 12 раз)	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	кистевая динамометрия (не менее 40 кг)	кистевая динамометрия (не менее 34 кг)
Скоростно-силовые качества	высота выпрыгивания (не менее 37 см)	высота выпрыгивания (не менее 30 см)
	прыжок в длину с места (не менее 2,3 м)	прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)
	тройной прыжок с места (не менее 6,8 м)	тройной прыжок с места (не менее 5,9 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО**

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	бег 20 м (не более 3,6 с)	бег 20 м (не более 3,7 с)
Координация	челночный бег 4 x 15 м (не более 14,4 с)	челночный бег 4 x 15 м (не более 15,5 с)
	челночный бег 4 x 5 м (не более 7,4 с)	челночный бег 4 x 5 м (не более 7,8 с)
	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 12 раз)	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	кистевая динамометрия (не менее 40 кг)	кистевая динамометрия (не менее 34 кг)
Скоростно-силовые качества	высота выпрыгивания (не менее 37 см)	высота выпрыгивания (не менее 30 см)
	прыжок в длину с места (не менее 2,3 м)	прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)
	тройной прыжок с места (не менее 6,8 м)	тройной прыжок с места (не менее 5,9 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Прием контрольно-переводных нормативов и результаты выступлений на соревнованиях являются основными видами контроля успешности обучения. К промежуточным видам контроля относятся: боевые практики, отборы на соревнования, соревновательная деятельность.

5. Информационное обеспечение программы

1. Андриевский В.А. Методика обучения фехтованию и пути совершенствования спортивного мастерства фехтовальщиков: автореф. дис. кан. пед. наук; Гос. центр, ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 2012г. –с.15-18
2. Аркадьев В.А. Фехтование на рапирах. – М.: Физкультура и спорт, 1956 г. – с. 163-170
3. Добрина Н.А. Питание для спортсменов. – М.: Человек, 2013 г.
4. Павлов А.И., Войтов В.Г. Проблемы и направления оптимизации состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании: Сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2000. С. 98-103
5. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник для студ. Учреждений высш. Проф. Образования. – М.: издат. Центр «Академия», 2013 г.

6. Реутский С.В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми. 2-е изд. – М: Сфера, 2009г.
7. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера. – М.: Человек, 2013 г.
8. Тышлер Д.А., Л.Г. Рожкова, В.В. Шамис, С.Н. Колганов Фехтование: соревновательные технологии и методики специальной тренировки. – М.: Человек, 2013г.
9. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: Советский спорт, 1996. С. 80-82
10. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Тактика фехтовального боя // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 7. С. 28-30
11. Фехтование. 21 век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой. – М.: Человеку, 2014г.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта, 1980г. С. 81-85
13. Шагинян А. Особенности проявления эмоциональной напряженности в соревнованиях по фехтованию // Актуальные проблемы психологии физического воспитания и спорта. Пермь: ПГПИ, 1991. С. 37-40

**6. Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий
на 2014 год.**

№ п/п	Вид спорта, наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	Участвующие организации	Численный состав					Вид соревно- ваний
					участники			Судьи		
					спорт- смены	тренеры	всего	всего	в т.ч. иностран.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Фехтование										
1.	Всероссийский турнир	февраль	г. Санкт-Петербург	СДЮСШОР	10	2	12	-	-	Л
2.	Открытое первенство г. Курчатова по фехтованию среди мальчиков и девочек 1999-2000г.р. и 2001г.р. и моложе	март	г. Курчатов	-\\-	20	2	12	2	-	Л/К
3.	Юность Москвы	март	г. Москва	-\\-	7	1	6	-	-	Л
4.	Всероссийский турнир	апрель	г. Санкт-Петербург	-\\-	8	2	10	-	-	Л
5.	Всероссийский турнир памяти ОЧ Свешникова и Шишовой	май	г. Дзержинск	-\\-	10	2	12	-	-	Л/К
6.	Всероссийский турнир «Белые ночи»	май	г. Санкт-Петербург	-\\-	8	2	10	-	-	Л
7.	Первенство ЦФО	май	г. Ярославль	-\\-	12	2	14	-	-	Л
8.	XI Международный турнир «Аничков Дворец»	сентябрь	г. Санкт-Петербург	-\\-	12	2	14	-	-	Л

9.	Всероссийский турнир «Дебют» I тур	октябрь	г. Санкт-Петербург
10.	Всероссийский турнир «Золотая осень»	октябрь	г. Казань
11.	Всероссийский турнир	октябрь	г. Лобня
12.	Всероссийский турнир	октябрь	г. Ярославль
13.	Всероссийский турнир	октябрь	г. Москва
14.	Всероссийский турнир	октябрь	г. Одинцово
15.	Открытый турнир Московской области	ноябрь	г. Одинцово
16.	Турнир памяти Ильякова	ноябрь	г. Одинцово
17.	Всероссийский турнир Выборгская школа	декабрь	г. Санкт-Петербург
18.	Всероссийский турнир	декабрь	г. Саратов
19.	Новогодний спортивный праздник	декабрь	г. Курск



-\\-	10	2	12	-	-	Л
-\\-	10	2	12	-	-	Л
-\\-	8	2	10	-	-	Л
-\\-	10	2	12	-	-	Л/К
	10	2	12	-	-	Л
-\\-	12	2	14	-	-	Л
-\\-	8	2	10	-	-	Л
-\\-	10	2	12	-	-	Л
-\\-	10	2	12	-	-	Л/К
-\\-	12	2	14	-	-	Л/К
-\\-	60	-	60	6	-	Л

Прошито и пронумеровано и
скреплено

печатью 67 лист об.

«20» сентября 2014

года

директор ОБОУ ДОД
СДИОШОР по фехтованию
Ахметгалеев

А.Г.

